

**EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: UMA ABORDAGEM NO
SEGUNDO CICLO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE NOVE
ANOS DA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO
FUNDAMENTAL 13 DE MAIO.**

MARCELA TEREZINHA FERRARI

PORTO VELHO – RO

2012

MARCELA TEREZINHA FERRARI

**EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: UMA ABORDAGEM NO
SEGUNDO CICLO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE NOVE
ANOS DA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO
FUNDAMENTAL 13 DE MAIO**

Trabalho Monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília - Pólo Porto Velho – RO.

Orientador (a): JOSILENE ALMEIDA DE BARROS

PORTO VELHO - RO

2012

TERMO DE APROVAÇÃO

MARCELA TEREZINHA FERRARI

EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: UMA ABORDAGEM NO SEGUNDO CICLO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE NOVE ANOS DA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL 13 DE MAIO

Trabalho Monográfico defendido e aprovado como requisito final para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II e no Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília – Pólo Porto Velho – RO.

Daniel Oliveira de Souza (Professor)

Josilene Almeida de Barros (Professora)

DATA: 09 de Dezembro de 2012.

CONCEITO FINAL:

PORTO VELHO – RO

2012

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho em memória de meu pai Gentil Ferrari que foi um exemplo de força, coragem e dedicação, nos momentos mais difíceis de sua vida, mostrando para seus filhos que devem lutar sempre nunca desistir seja qual for o obstáculo que surgir em nosso caminho.

AGRADECIMENTOS

A DEUS, que é o maior de todos e tudo ilumina enchendo de graças as suas obras, abençoando nosso saber e prática profissional.

A Universidade de Brasília – DF - UNB, por oferecer esta oportunidade de adquirir novos conhecimentos.

A professora e orientadora Josilene Almeida de Barros, pela disponibilidade e partilha do saber.

Aos membros da banca examinadora pelas contribuições para melhoria deste trabalho.

A todos os colegas de turma pela convivência e troca de conhecimento e experiências no decorrer do curso.

A escola 13 de Maio que viabilizou a realização da coleta de dados para esta pesquisa.

A professora de educação física e os alunos que participaram ativamente da pesquisa.

A minha família em especial minha mãe que sempre está ao meu lado, mesmo nos momentos de incertezas e indecisões, compreendendo minhas angústias e ausências.

Ao meu companheiro Alcides da Silva Santana que sempre me acompanhou nesta luta com viagens e transtornos financeiros.

*"Há três métodos para ganhar sabedoria:
primeiro, por reflexão, que é o mais nobre;
segundo, por imitação, que é o mais fácil;
e terceiro, por experiência, que é o mais
amargo."*

(Confúcio)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	01
1.1 O Problema e sua importância	01
1.2 Justificativa.....	04
1.3 Objetivo geral.....	05
1.4 Objetivos específicos.....	05
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	06
2.1 Atividade física, educação física: definições e conceitos.....	06
2.2 Atividade física, saúde e qualidade de vida.....	07
2.3 Benefícios da educação física voltada para saúde.....	09
2.4 Educação Física e a escola.....	11
2.5 Questionário <i>WHOQOL-BREF</i>	13
3. METODOLOGIA.....	17
3.1 Tipo de pesquisa.....	17
3.2 População e amostra	17
3.3 Unidade de análise.....	17
3.4 Instrumentos utilizados.....	18
3.5 Procedimentos para coleta de dados.....	18
3.6 Tratamento estatístico.....	19
3.7 Aspectos éticos.....	19
4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS.....	20
5. ANÁLISE E DISCUSSÃO.....	27
5.1 Questionário socioeconômico, questões que abordam a educação física.....	27
5.2 Questionário <i>WHOQOL – BREF</i>	30
6. CONCLUSÃO.....	36
6.1 Trabalhos futuros.....	39
6.2 Sugestões.....	39
6.3 Recomendações.....	39
REFERÊNCIAS.....	41
LISTA DE APÊNDICES.....	45
LISTA DE ANEXOS.....	48

LISTA DE TABELAS

TABELA 01 -	Número de alunos por série e período.....	17
TABELA 02 -	Características da amostra por gênero.....	20
TABELA 03 -	Importância da educação física na promoção da saúde.....	20

LISTA DE QUADROS

QUADRO 01 - Domínios e facetas do instrumento abreviado de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (<i>WHOQOL-BREF</i>).....	15
---	----

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 01 -	Motivos que consideram importantes as aulas de educação física.....	21
GRÁFICO 02 -	Importância da prática da atividade física.....	22
GRÁFICO 03 -	Orientação do professor como adquirir boa qualidade de vida...	23
GRÁFICO 04 -	Nível de satisfação dos domínios em relação à qualidade de vida do grupo geral.....	24
GRÁFICO 05 -	Nível de satisfação dos domínios em relação à qualidade de vida do gênero feminino.....	25
GRÁFICO 06 -	Nível de satisfação dos domínios em relação à qualidade de vida do gênero masculino.....	26

LISTA DE ABREVIATURAS

- QV - Qualidade de Vida
- OMS - Organização Mundial da Saúde
- TCLE - Termo de Consentimento Livre Esclarecido

RESUMO

A qualidade de vida se refere ao bem-estar físico, psicológico, social e ambiental, mas no mundo atual na correria do dia a dia torna-se cada vez mais difícil para o homem alcançar esses valores sendo um desafio para a modernidade. O presente estudo teve como objetivo analisar, se a disciplina de educação física influencia na qualidade de vida dos alunos do 6º ao 9º ano da escola 13 de Maio. A amostra foi composta por 45 alunos de ambos os sexos, com idade entre 11 a 16 anos de uma escola da rede pública municipal de ensino na cidade de Extrema (RO). Este estudo foi de caráter quantitativo tendo como base as questões que se refere à educação física composto no questionário socioeconômico e a escala abreviada de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde do questionário WHOQOL-BREF composto por quatro domínios: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente, distribuídos em 26 questões. Em relação às questões que se referem à educação física todas as respostas foram positivas revelando que grande parte dos alunos, tem consciência de que a atividade física é muito importante para alcançar a boa qualidade de vida desejada. Os resultados obtidos nos diversos domínios do WHOQOL-BREF mostram uma porcentagem positiva de 68,12%, mostrando uma qualidade de vida satisfatória dos alunos pesquisados. Logo, se conclui que através dos resultados satisfatórios de ambos os questionários que a disciplina de educação física tem influência na qualidade de vida dos adolescentes, mostrando-nos que alunos possuem boa qualidade de vida e que a escola é o local ideal para trabalhar os conceitos de educação física e saúde. Com isso espera-se que seja feita outras pesquisas com o objetivo de difundir a importância da educação física no âmbito escolar.

Palavras chaves: Qualidade de vida, exercícios físicos, Educação Física, escolares.

ABSTRACT

Quality of life refers to the physical, psychological, social welfare and environmental, but in today's world in the rush of everyday life becomes increasingly difficult for man to achieve these values being a challenge to modernity. The present study aimed to examine whether the discipline of physical education influences the quality of life of students in 6th year 9th year of school May 13. The sample consisted of 45 students of both sexes, aged 11 to 16 years in a school of public municipal schools in the city of Extrema (RO). This study was based on a quantitative questions that refers to physical education consists in socioeconomic questionnaire and scale abbreviated quality of life of the World Health Organization's WHOQOL-BREF consists of four domains: Physical, Psychological, Social Relations and Environment, distributed in 26 questions. Regarding the questions that refer to physical education all responses were positive showing that most students are aware that physical activity is very important to achieve good quality of life desired. The results obtained in the different domains of the WHOQOL-BREF show a positive percentage of 68.12%, showing a satisfactory quality of life of students surveyed. Therefore, we conclude that the satisfactory results through both questionnaires the discipline of physical education affects the quality of life of adolescents, showing us that students have good quality of life and that the school is an ideal place to work the concepts of physical education and health. Thus it is expected that further research is done with the aim of spreading the importance of physical education in schools.

Keywords: Quality of life, physical exercise, physical education, school.

1. INTRODUÇÃO

1.1 O Problema e sua importância

Nos dias atuais o termo qualidade de vida vem se tornando uma expressão muito comum no cotidiano das pessoas. Porém podemos dizer que o problema parece se revestir de complexidade diante a subjetividade que representa para cada pessoa ou grupo social. Dependendo do grupo este conceito pode representar muitos fatores como: felicidade, saúde, morar bem, ganhar salário digno, ter amor e família, poder conciliar lazer e trabalho, entre outras coisas. (QUEIROZ; ET AL, 2004).

Sobre o conceito de qualidade de vida, podemos afirmar que este vem sendo utilizado considerando duas linguagens de vertentes distintas: 1 – em uma linguagem cotidiana, por pessoas da população em geral, publicitários, agentes de marketing, políticos, profissionais de diversas áreas e gestores ligados às políticas públicas; 2 – e em um contexto científico, considerando diferentes campos do saber, como por exemplo, o da Educação Física, Economia, Sociologia, Educação, Medicina, Enfermagem, Psicologia e outras especialidades da saúde (SEIDL, ET AL, 2004).

Para avaliação da qualidade de vida existem alguns instrumentos desenvolvidos e validados por estudiosos na área. Um dos instrumentos mais utilizados atualmente é o questionário desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde, denominado *WHOQOL-100* (por conter 100 questões). Este instrumento avalia a qualidade de vida considerando seis domínios: psicológico, físico, nível de independência, relações sociais, ambiente e espiritualidade. Os domínios são estabelecidos a partir da constituição de facetas, sendo estas no total de 24 específicas e uma com questões que englobam a avaliação geral sobre qualidade de vida.

Considerando a complexidade e a extensão deste instrumento, desenvolveu-se um novo questionário denominado *WHOQOL-BREF*. Trata-se de um questionário

compacto que utiliza a mesma essência do *WHOQOL-100* contendo 26 questões englobando quatro domínios específicos: físico, psicológico, relações sociais e meio ambientes. (FLECK ET AL, 2000).

Sobre o *WHOQOL-BREF*, sabe-se que este instrumento está tendo uma boa aceitação no meio científico, sendo testado e validado em diversos países, como por exemplo, o Brasil (FLECK ET AL, 2000; MORENO ET AL, 2006). A sua aplicação é bastante abrangente, não incluindo apenas a prática clínica individual, como também a avaliação de tratamentos bem como do funcionamento dos serviços de saúde. Podendo ser um importante indicador para elaboração de políticas públicas.

Em se tratando de indicadores, sabe-se que a prática regular de atividade física é um dos fatores importantes para a classificação da saúde e qualidade de vida. A mesma tem sido reconhecida pelos seus efeitos saudáveis causados nos praticantes regulares.

Palma (2000) colabora quando diz que é possível relacionar essa prática com as alterações positivas no combate e prevenção de doenças. Nesse contexto, podemos perceber que nos últimos anos se reconhecem mais claramente as vantagens da prática regular de atividade física, atuando efetivamente na prevenção, promoção da saúde e na redução de doenças crônico-degenerativas. Dessa forma vem despertando uma maior atenção por parte de diversos pesquisadores. (PALMA, 2000; PITANGA, 2004; CRUZ, 2006).

Nesse contexto sabe-se que as atividades físicas regulares estão diretamente relacionadas à saúde de adultos. Nesse sentido pode se supor que crianças que adotam essa prática regular de exercício físico possam também levar estas características para vida adulta. Corroborando com esse assunto Guedes & Guedes (1995), e Machado (2006), afirmam que esses hábitos adequados na infância determinam o nível de atividades físicas quando adultos.

Em se tratando de adoção de hábitos saudáveis e pratica regular de exercícios físicos na infância, percebe-se a importância da escola nessa fase. Diante

disso pode-se considerar a educação física escolar fator primordial nesse processo. Na educação física, o professor tem a oportunidade de transmitir conteúdos que permitem aos alunos uma reflexão sobre saúde e qualidade de vida, sabe-se infelizmente, que a carga horária semanal praticada na escola não é suficientemente eficaz na melhoria dos parâmetros de saúde, cabe ao professor à criatividade para utilizar esse momento e espaço na conscientização dos alunos sobre a importância da prática regular de exercícios físicos para alcançar os benefícios à saúde.

Sobre educação física escolar Pitanga (2004), contribui em sua afirmação quando afirma que:

...é uma disciplina de caráter teórico-prático que trata de assuntos relativos à cultura do movimento humano. No seu roteiro de conteúdos podem ser abordados assuntos relacionados à saúde; aos valores éticos, sociais e políticos do corpo, da atividade física e do esporte, bem como a própria prática dos esportes, das danças, das lutas e dos jogos.

A disciplina em questão pode proporcionar informações e estimular os alunos à adoção de comportamentos favoráveis à aquisição e manutenção de componentes do estilo de vida atrelados à saúde, utilizando do processo de ensino-aprendizagem, por meio de vivências sistematizadas que se referem às várias dimensões do movimento humano. Sobre isso Guedes & Guedes, (1997) afirma que:

A realização de esforços físicos adequados na infância e na adolescência promove benefícios imediatos, e as experiências positivas associadas à prática de atividade física se caracterizam como importantes atributos no desenvolvimento de habilidades, atitudes e hábitos que podem auxiliar futuramente na adoção de um estilo de vida ativo fisicamente na idade adulta.

Diante deste contexto pretendendo investigar em um âmbito mais regionalizado levantou-se o seguinte questionamento: Qual a influência da Educação Física na qualidade de vida dos alunos do segundo ciclo do Ensino Fundamental da Escola 13 de Maio.

1.2 Justificativa

Segundo Guedes (1997), a prática de atividade física na infância e na adolescência tem vários efeitos possíveis: promover o desenvolvimento motor, fazer com que as crianças e os adolescentes se integrem; favorecer descobertas e discussões sobre o mundo em que vivem; propiciar situações vivenciais que favoreçam a socialização; oferecer subsídios para que as crianças e os adolescentes possam compreender seu corpo e seus limites; melhorar a auto estima; a auto confiança e a expressividade.

Dessa forma, o interesse em realizar o presente estudo, tendo como amostra alunos de 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental, surgiu em função da pesquisadora fazer parte do corpo docente da escola pesquisada. Desta convivência, entender que não basta à instituição pública intervir através de atividades físicas práticas, e sim na conscientização dos alunos da escola, para as questões relacionadas à atividade física e saúde.

A relevância do estudo reside no acompanhamento das atividades físicas praticadas pelos alunos nas aulas de Educação Física, pois elas auxiliam na melhoria e aperfeiçoamento dos componentes cognitivos, motores, funcionais, sociais e afetivos. Estes, por sua vez, estão atrelados à qualidade de vida, pois, o conceito desta mais simples é “estar em equilíbrio”, tanto físico quanto mental.

A realidade dos dias atuais é que não permite que a maioria das pessoas tenha uma boa qualidade de vida, pois a correria do dia-a-dia torna-se muito prejudicial para a saúde humana. Prioriza-se muito o trabalho, minimizando a importância que a atividade física tem para nosso bem estar, para adquirir uma vida saudável e equilibrada, precisam-se adotar hábitos como: dormir mais, não fumar, evitar álcool, melhorar a alimentação, socializar mais com os amigos, dentre outros.

Quando colocamos em nossas vidas hábitos que nos façam bem, que nos tragam alegria começamos a mudar e perceber que podemos sim ter equilíbrio para

viver com qualidade. De acordo com Alves (2007), a escola é o espaço ideal para se iniciar a conscientização desses hábitos que promovem a saúde.

Diante disso, os resultados desse estudo poderão contribuir com o professor de educação física no sentido de reformulação e reflexão da sua prática pedagógica no que tange o direcionamento de orientações mais efetivas junto aos seus alunos sobre saúde e qualidade de vida. Poderá também fornecer subsídios e indicadores aos gestores educacionais para planejamento de ações que visem à promoção a saúde na comunidade escolar bem como a comunidade local.

1.3 Objetivo geral

Analisar a influência da educação física na qualidade de vida dos alunos do segundo ciclo do Ensino Fundamental de nove Anos da Escola Municipal de Ensino Fundamental 13 de Maio.

1.4 Objetivos específicos

- (i). Avaliar as características de qualidade de vida da população estudada segundo os domínios: físico, psicológico, meio ambiente e relações sociais.
- (ii). Identificar entre os alunos a importância atribuída à atividade física;
- (iii). Verificar a percepção que os alunos têm sobre qualidade de vida;

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Atividade física, educação física: definições e conceitos.

A atividade física se caracteriza como sendo o movimento do corpo que promove o consumo de energia. O simples fato do andar, trabalhar no jardim, subir escada ou dançar configuram exemplos de atividades físicas (BRACHT 1992).

Para Pitanga (2004) atividade física pode ser definida como qualquer movimento do corpo produzido por contrações esqueléticas aumentando substancialmente o gasto energético independente da intensidade e duração.

No conceito de Weineck (2003), a atividade física se define pelas ações diárias total envolvendo todas as atividades do cotidiano, lazer, atividades do trabalho, exercícios físicos e as práticas esportivas.

Considerando esses conceitos, Farias (2006) relata que a atividade física praticada em níveis suficiente é um dos principais componentes de um estilo de vida saudável. Contrário a isso o autor afirma que a inatividade física esta associado ao aparecimento de fatores de risco e agravos à saúde.

A prática regular de atividade física eleva os níveis da aptidão física que favorece a manutenção da saúde. Em se tratando de aptidão física relacionada à saúde, esta se refere à capacidade de realizar as atividades diárias com vigor e energia e está associada ao baixo risco para desenvolvimento de diversas doenças. (PITANGA, 2004).

Colaborando com esse conceito Weineck (2003), afirma que:

Aptidão física significa, de uma forma geral, a capacidade e o estado de rendimento do ser humano, assim como a disposição atual para uma determinada área de atuação.

Em relação à educação física, Pitanga 2004, conceitua como sendo um conjunto de disciplinas corporais que se destinam para manutenção e melhoria das qualidades físicas. Dessa forma a educação física foi transformada pela sociedade no sinônimo de qualidade de vida, esse fato se comprova quando se percebe na atualidade esta pratica nos institutos educacionais no mundo todo. Isto se concretiza para associar a saúde mental com a física e aquisição do habito da pratica esportiva.

A educação física tem como papel básico desenvolver as potencialidades do corpo através do movimento sistematizado e sua interdisciplinaridade. (GUEDES 1997).

2.2 Atividade física, saúde e qualidade de vida.

No século XIX a atividade física chegou acompanhada das transformações políticas e sociais iniciadas nos séculos anteriores. Desde o inicio se mostrou com uma tendência de projeção da dinâmica social. (GUEDES 1997).

Qualidade de vida em saúde tem como seu foco central a capacidade de viver livres de doenças e de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade. Sobre o assunto, Cruz (2006) em seus estudos afirma que a prática regular e sistemática do exercício físico contribui para a ausência ou reduz sintomas de depressão e ansiedade.

Por outro lado, o alto índice de competitividade gerado nos dias atuais pelo mundo globalizado, a tolerância à frustração leva o ser humano a níveis de estresse muito alto. Esses fatores são prejudiciais à saúde humana e infelizmente as pessoas só se dão conta dessa realidade quando são vítimas de algum problema que venha agravar sua saúde física ou mental. (RUBIO, 2000).

Guedes (1997) alerta que a qualidade de vida não caracteriza um simples rompante de modismo ou algo passageiro que pode ser descartada. Ela se constitui em um dos principais objetivos almejados nesta etapa de desenvolvimento da

humanidade. Hoje se valoriza cada vez mais a qualidade de vida considerando a expectativa de vida aumentada.

A qualidade de vida é um dos objetivos mais investigado em muitos estudos clínicos nos dias atuais. Uma nova avaliação padronizada da qualidade de vida fez-se necessário a partir dos estudos de novas metodologias para prevenção e tratamento de doenças.

Com a falta de atividade física o ser humano se torna sedentário contribuindo assim para o aparecimento de fatores de risco para doenças cardiovasculares, doença coronariana ou outras alterações metabólicas. (GUEDES 1997).

Nahas (1998) citado por Shigunov & Shigunov (2001) salienta que no meio das sociedades contemporâneas e em desenvolvimento, o estilo de vida e a prática da atividade física são fatores representativos da qualidade de vida entre as pessoas de faixas etárias diferenciadas e condições socioeconômicas. Essa qualidade de vida também representa maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo e sensação de bem estar, diminuindo os gastos com a saúde, minimizando riscos de doenças diversas.

Considerando isso, é de consenso na literatura que ao incorporar comportamentos favoráveis à saúde às pessoas acabam realizando outras mudanças no estilo de vida melhorando os níveis de saúde e qualidade de vida. Adotar um estilo de vida saudável, modificando os hábitos diários compreende-se uma reeducação ao longo da vida (BARROS, ET AL 2000; PITANGA, 2004).

Os benefícios à saúde advindos dessa adoção de novo modelo são diversos segundo Organização Mundial de Saúde, citado por Cruz (2006), esses benefícios são: Redução no risco de morte prematura; doença cardiovascular e acidente vascular cerebral, redução (50%) de doença cardíaca, reduzem e previnem a osteoporose, previne e controla diabetes tipo II, atua na prevenção e controle de comportamento de risco entre crianças e adolescentes, auxilia no controle do peso.

Nesse contexto fica claro que a prática da atividade física regular é reconhecida mundialmente pelos efeitos saudáveis provocados nos praticantes. Sendo opção favorável para o combate e prevenção de doenças crônicas degenerativas. Dentre todos os benefícios já citados parece importante sugerir que os aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos estão entre os principais. (MATSUDO & MATSUDO, 2000).

2.3 Benefícios da educação física voltada para saúde

O Colégio Americano de Medicina Esportiva aponta que o desenvolvimento da aptidão física na criança e adolescente deve ser o primeiro objetivo para incentivar um estilo de vida adequado a partir da prática de exercício físico ao longo da vida. (ACSM, 2003).

Considerando esses objetivos a educação física precisa sistematizar seu ensino e aprendizado de forma que possa proporcionar aos alunos o acesso a conhecimentos práticos e teóricos. Para que isso ocorra se faz necessário repensar a ênfase dada ao rendimento para um conceito mais amplo priorizando aptidão física relacionada à saúde, a consciência corporal, e a livre expressividade bem como um enfoque em todas as dimensões que estão envolvidas nas práticas corporais. (ACSM, 2003).

De acordo com os parâmetros curriculares nacionais 1997 devem ser aplicadas de maneira que possibilite ao aluno o desenvolvimento de uma gama de sentimentos e habilidades que estimule uma vida mais saudável e prazerosa. Sua atuação na escola deve contar com aulas recreativas participativas evitando transformar o aluno em atleta de alto rendimento visando lucros ou mesmo atletas que venham beneficiar a escola. Essas aulas devem ser aplicadas objetivando prazer, educação, expressões de liberdade, criatividade, diversão e saúde. (PCNs, 1997).

De acordo com Miranda (2006) Os estudos relacionados à atividade física para promoção da saúde na escola se relacionam intimamente ao papel da escola

dentro do contexto da sociedade. Os maiores estudos que fundamenta a perspectiva de formação de conceitos relacionados à saúde na perspectiva da escola são encontrados em países desenvolvidos como Estados Unidos e Canada.

Dessa forma acredita-se que as crianças que praticam exercícios físicos tem grande possibilidade de uma aprendizagem mais satisfatória nos conteúdos da escola. Esta por sua vez parece ser um ambiente mais propício para orientar criança e o adolescente no sentido do cuidado com sua própria saúde incentivando a prática regular de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

Para Alves (2007), os adolescentes adeptos da prática regular das atividades físicas possuem boa capacidade física que suporta stress de longas horas de provas escolares assim como, por exemplo, exames de vestibulares. Possuem um estado de alerta e prontidão mais aguçados, o que facilita no rendimento e resultados da aprendizagem escolar.

E se tratando de atividade física na infância e adolescência Orfei e Tavares (2009) sugerem que são vários os efeitos dessa prática nessa fase, dentre eles estão: promoção do desenvolvimento psicomotor; a interação entre eles; favorecer discussões sobre o meio em que vivem; favorecer a socialização; oportunizar conhecimento e compreensão do seu corpo e seus limites elevando a autoestima, a autoconfiança e a expressividade.

Miranda (2006) aponta a escola como espaço ideal para que se direcione a educação para saúde, sendo a educação física o fio condutor desse processo pedagógico. Isto com a contribuição e a participação ativa da família e das políticas públicas nas áreas da educação e saúde.

Sobre o assunto Gerber (1992) contribui quando afirma:

As crianças em idade escolar apresentam vários indicadores de risco os quais, na idade adulta, são preditivos da doença coronariana, razão pela qual a prevenção primária da aterosclerose deve ser iniciada precocemente. Sugerem ainda a escola como espaço de

excelência para o início de procedimentos pedagógicos sobre Educação para a Saúde.

Neste contexto Shigunov e Shigunov (2001) contribuem sugerindo a necessidade dessa nova abordagem na escola. Sugerem ainda uma visão além da prática desportiva com metas a serem alcançadas em termos de promoção da saúde através de métodos que possibilitem aos educandos a adoção de estilos de vida mais ativos quando adultos.

2.4 Educação física e a escola

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais – PCNs (1997) a disciplina de Educação Física atinge vários conhecimentos que são construídos e usufruídos pelo meio sociais, em relação ao corpo e o movimento. Estes conhecimentos são considerados muito importantes para a cultura do movimento do lazer, e também para expressar os sentimentos, as emoções, recuperar e manter a saúde do indivíduo.

É importante salientar que a Educação Física Escolar não tem unicamente o objetivo de apresentar um objetivo educacional direcionado à promoção da saúde, mas deve apresentar aos alunos uma oportunidade de ter acesso a um mundo de informações e experiência quanto à prática da atividade física.

Considerando o cenário atual da escola, pode-se identificar a Educação Física é como componente curricular que está integrada ao seu projeto político-pedagógico. Desta forma se apresenta como manifestação pedagógica como uma das áreas de conhecimento na escola (Kunz, 2001).

Entende-se que a educação física como um dos componentes curriculares pode e deve contribuir para apresentação, diálogo e reflexão a respeito dos jogos e brincadeiras de diferentes culturas, oferecendo oportunidade aos educando de conhecer as diversas influências dos diferentes povos (PCNs, 1997).

Sobre esse assunto, Gonçalves Junior (2007) aponta que:

A importância de se conhecer e valorizar a pluralidade do patrimônio sociocultural brasileiro, bem como aspectos socioculturais de outros povos e nações, posicionando-se contra qualquer discriminação baseada em diferenças culturais, de classe social, de crença, de sexo, de etnia ou características individuais e sociais.

A Educação Física escolar é importante porque, os alunos são contemplados com diversas oportunidades em que permite desenvolver o respeito mútuo, buscando participar das atividades de forma leal e não violenta. Nas atividades é importante que os professores incentivem o trabalho em equipe, valorizando a solidariedade entre os alunos, em jogos competitivos pode-se desenvolver atitudes de respeito e dignidade, em vez de provocar e humilhar (PCNs, 2001).

Por isso, num processo de longo prazo,

A Educação Física deve levar o aluno a descobrir motivos e sentidos nas práticas corporais, favorecer o desenvolvimento de atitudes positivas para com elas, levar à aprendizagem de comportamentos adequados à sua prática, levar ao conhecimento, compreensão e análise de seu intelecto os dados científicos e filosóficos relacionados à cultura corporal de movimento, dirigir sua vontade e sua emoção para a prática e a apreciação do corpo em movimento. (BETTI & ZULIANI, 2002).

Nesse sentido, é conveniente lembrar que a escola é único lugar em que nós podemos garantir que todas as crianças terão um tempo dedicado à instrução. E as aulas de Educação Física na escola são diferentes do simples ato de brincar no quintal de casa porque elas são instrutivas. Dessa forma, o ideal seria que as crianças tivessem mais do que apenas uma ou duas aulas de Educação Física na escola por semana. O ideal seria três vezes, mesmo que por um período mais curto em vez de ter período de 50, 60 minutos, poderiam ter três períodos de meia hora. Isso faria com que as crianças se mexessem mais e o exercício físico se tornaria parte da vida delas (BARROS ET AL, 2000).

Nesse contexto sobre a conscientização da prática regular do exercício físico, Barros Neto (1997) contribui quando afirma que:

A vida, nos grandes centros urbanos, impõe enormes restrições à atividade física espontânea da criança. Essas restrições acabam por induzir a hábitos extremamente sedentários, tornando iminente o risco de graves consequências para a saúde física e mental. A prática regular de atividade física se torna uma necessidade para as crianças e uma fonte preciosa de saúde, a qual promove o melhor crescimento e desenvolvimento do praticante.

De acordo com BETTI & ZULIANI, (2002), a educação física escolar é uma disciplina que tem a oportunidade de integrar os alunos a diversas culturas do movimento corporal, formando um cidadão mais preparado para viver na sociedade, um cidadão que sabe valorizar o esporte, as danças entre outras atividades físicas em benefício da saúde e da qualidade de vida.

Independentemente do conteúdo escolhido dentro do processo de ensino/aprendizagem deve-se sempre levar em consideração as características dos alunos em suas mais diversas dimensões. É tarefa da educação física escolar também contribuir para construção de um estilo pessoal, onde os alunos sejam capazes de valorizar as diferenças culturais. (PCNs, 2001).

2.5 Questionário *WHOQOL-BREF*

“A OMS (Grupo *WHOQOL*), definiu como conceito de saúde não apenas a ausência de doença, mas o perfeito bem estar físico, mental e social. Considerando esse conceito, e a partir da necessidade de avaliar a qualidade de vida a OMS desenvolveu o questionário *WHOQOL – 100* (FLECK ET AL, 1999).”

O questionário *WHOQOL-100* trata-se de um importante instrumento de avaliação da qualidade de vida - QV com 100 questões, baseado nos pressupostos que a QV se refere a uma construção subjetiva (a partir da percepção do indivíduo) sendo este multidimensional que compõe elementos positivos e negativos. Neste questionário estão contemplados os domínios: Físico, Psicológico, Nível de Independência, Relações sociais, Meio-ambiente, Espiritualidade e Crenças Pessoais (FLECK ET AL, 2000).

A partir do *WHOQOL-100*, foi desenvolvida uma versão abreviada contendo 26 questões, denominado de *WHOQOL-BREF*. Este questionário foi desenvolvido a partir da necessidade de um instrumento mais curto que possibilitasse seu uso em estudos epidemiológico mais extenso e que favorecesse no tempo de preenchimento. O questionário abreviado obteve os melhores desempenhos psicométricos e conceituais extraídas da versão *WHOQOL-100* (FLECK ET AL, 2000).

No Brasil, a versão em português do *WHOQOL-BREF* foi validada por Fleck et al. (2000). Para a seleção dos itens do questionário, foram utilizados os critérios conceituais e psicométricos. Esta versão apresenta uma boa consistência interna, com características psicométricas satisfatória obedecendo todos os critérios de validade discriminante, validade de critério, validade concorrente, validade convergente e a fidedignidade no teste-reteste. Foi realizada no Centro *WHOQOL* para o Brasil, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (MORENO ET AL, 2006).

Esses instrumentos estão disponíveis em aproximadamente 20 idiomas atualmente. A versão em português foi validada seguindo as metodologias preconizadas para tal. Para tanto o teste de campo foi realizado utilizando 300 indivíduos nos dois instrumentos. Uma das vantagens de utilizar este instrumento é o seu caráter transcultural, podendo ser facilmente utilizado em pesquisas nos diversos centros de diferentes culturas e permite ainda comparar os resultados com diferentes países e populações (FLECK ET AL, 2000).

O questionário é composto por quatro domínios distribuídos em 26 questões. Sendo duas questões gerais abordando qualidade de vida e saúde enquanto que as demais representando cada uma das 24 facetas composta no instrumento original. Todos os domínios são importantes para avaliar a qualidade de vida geral dos alunos.

QUADRO 1 - Domínios e facetas do Instrumento Abreviado de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (*WHOQOL-BREF*).

DOMÍNIOS	FACETAS
I - Físico	Dor e desconforto Energia e fadiga Sono e repouso Mobilidade Atividades da vida cotidiana Dependência de medicação ou de tratamentos Capacidade para o trabalho
II – Psicológico	Sentimentos positivos Pensar, aprender, memória e concentração Autoestima Imagem corporal e aparência Sentimentos negativos Espiritualidade/Religião/Crenças pessoais
III - Relações Sociais	Relações pessoais Suporte (apoio) social Atividade sexual
IV – Meio Ambiente	Segurança física e proteção Ambiente no lar Recursos financeiros Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades Participação em oportunidades de recreação/Lazer Ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima) Transporte

*Fonte: Moreno et al., 2006.

Embora o questionário *WHOQOL-BREF* não tenha sido validado para adolescentes no Brasil, ¹Izutsu et al. (2005, p. 1783-1789 apud Gordia et al, 2009, p. 50-61) demonstraram em seus estudos que se trata de um importante instrumento com conteúdo válido e com propriedades confiáveis e aceitáveis na mensuração da qualidade de vida de adolescentes.

Tendo em vista que este questionário é um instrumento de autoavaliação em relação à própria percepção, neste estudo ao ser aplicado, quando o aluno não

¹ IZUTSU, T. et al. Validity and reliability of the Bangla version of WHOQOLBREF on an adolescent population in Bangladesh. **Quality of Life Research**, n. 40, p. 1783-1789, 2005. In: GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B.; PETROSKI, E. L.; CAMPOS, W. **Domínio físico da qualidade de vida entre adolescentes: associação com atividade física e sexo**. *Revista de Salud Pública*, v. 11, n. 1, p. 50-61, 2009.

entendia o significado de alguma pergunta era esclarecido pelo entrevistador para facilitar a compreensão e as repostas. É importante salientar que o questionário foi aplicado aos alunos ao mesmo tempo, buscando atingir o objetivo proposto no início do projeto.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

A pesquisa foi desenvolvida a partir de uma abordagem quantitativa e teve como delineamento o estudo de caso. De acordo com Gil (2008), o estudo de caso pode ser caracterizado pelo estudo profundo e exaustivo de um ou mais objetos que permitindo um conhecimento amplo e detalhado. Pode ser utilizado tanto em pesquisas exploratórias, quanto descritivas e explicativas.

3.2 População e amostra

A população do trabalho é composta pelos sujeitos devidamente matriculados na escola 13 de Maio, utilizou-se como critérios para seleção da amostra, o aluno regularmente matriculado nas turmas de ensino fundamental do segundo Ciclo (6º ao 9º Ano), e alunos participantes das aulas de Educação Física.

Assim sendo, a amostra foi composta por 45 alunos de ambos os sexos, com idade variando entre 11 e 16 regularmente matriculados nas turmas citadas. Vale ressaltar que o total da amostra representa 15% do universo pesquisado.

Tabela 1 – Número de alunos por série e período

Modalidade E.F.	Salas	Alunos por turnos		
		Manhã	Tarde	Total
6º Ano	3	44	27	71
7º Ano	3	23	36	59
8º Ano	2	22	24	46
9º Ano	1	30	-----	30

Total Geral de Alunos: 206 Alunos

Fonte: Secretaria da escola

3.3 Unidade de análise

A pesquisa foi realizada na Escola Municipal de Ensino Infantil e Fundamental 13 de Maio, localizada na Rua Campo Grande nº 582, Bairro Teleacre no distrito de Extrema (Porto Velho/RO).

A escola em questão atende alunos da pré-escola, Ensino Fundamental e Educação de Jovens e Adultos-EJA. A escola pertence ao município de Porto Velho RO. Atualmente atende uma clientela de 623 alunos e funciona nos três turnos.

3.4 Instrumentos utilizados

Foi aplicado um questionário (fechado) para identificação do perfil socioeconômico e a participação das aulas de educação física, percepção sobre atividade física e saúde, construído pela própria pesquisadora e o questionário *WHOQOL BREF* na versão em português validada por Fleck et al no ano de 2000. Desenvolvido pelo grupo de estudos sobre qualidade vida da OMS em 1995.

O questionário de identificação do perfil socioeconômico e a percepção sobre atividade física é composta por 13 questões, divididas entre alguns dados pessoais, perfil econômico familiar e a participação nas aulas de educação física.

O questionário *WHOQOL-BREF* (fechado) é composto por 26 questões e considera os últimos quinze dias vividos pelos respondentes. Duas questões referem-se à percepção individual a respeito da qualidade de vida e saúde e as demais 24 estão subdivididas em quatro domínios, e representa cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original *WHOQOL-100*, (FLECK et al., 2000).

3.5 Procedimentos para coleta de dados

Primeiramente foi realizado estudo bibliográfico a fim de subsidiar as etapas de coleta e análise de dados. A partir deste embasamento, foi realizada uma visita à escola para apresentação do projeto e solicitação de autorização para a realização da pesquisa junto à direção da escola. Posteriormente foi estabelecida uma conversa informal com o professor de Educação Física para informá-lo sobre os

objetivos da pesquisa. “De início foi realizado uma reunião com os participantes para esclarecimento sobre a pesquisa, seguido da autorização através da assinatura do TCLE. A referida autorização foi assinada pelos pais ou responsáveis, uma vez que os participantes eram menores de idade e logo após se fez a aplicação dos questionários em questão.”

3.6 Tratamento estatístico

O tratamento dado para organização e tabulação dos resultados deste trabalho foi à estatística descritiva caracterizada pelo somatório e porcentagem (%). Os cálculos foram realizados utilizando o aplicativo Excel versão 2007.

Para o cálculo dos escores e estatística descritiva do questionário *WHOQOL-BREF* utilizou-se o modelo desenvolvido por Pedroso et al, (2009) para uma versão direta no Excel que corresponde ao pacote estatístico SPSS, que avalia o referido questionário de forma automatizada. É calculado um escore “Total” do respondente.

As médias dos escores das questões (facetas) e domínios são convertidas em uma escala de 0 a 100, e são exibidas em um gráfico.

3.7 Aspectos éticos

O referido Projeto foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade de Brasília - DF (UNB), autorização dado pelo Número do processo CEP da FS/UNB: 081/2012.

4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS

Neste capítulo serão apresentados os dados coletados na referida pesquisa. Iniciaremos apresentando os resultados obtidos a partir do questionário socioeconômico que aborda questões sobre as aulas de educação física e seguindo os resultados do questionário *WHOQOL-BREF* que mede a qualidade de vida dos participantes. Para melhor visualização e entendimento, esses dados serão apresentados em forma de tabelas e gráficos.

Na tabela 2 apresentamos as características da amostra por gênero, classificando-os em números e porcentagem.

Tabela 2 – Características da amostra por gênero.

Gênero	N= 45	Porcentagem %
Feminino	22	49%
Masculino	23	51%

Fonte: Dados da pesquisa – Ferrari, Extrema 2012.

Observa-se na tabela - 2 a distribuição dos alunos investigados. Percebe-se uma porcentagem praticamente igual para feminino e masculino, estando uma pequena vantagem para os meninos com 51 % totalizando 23 alunos e 49% para as meninas com 22 no total.

A tabela 3 aponta os resultados encontrados para a questão do questionário socioeconômico que aborda a importância da educação física na promoção da saúde.

Tabela 3 - Importância da educação física na promoção da saúde

A educação física é importante na promoção da saúde.	Total de alunos
Sim	45
Não	0

Fonte: Dados da pesquisa – Ferrari, Extrema 2012.

Quando perguntado sobre a importância da educação física na promoção da saúde, podemos observar que todos os alunos foram unânimes em responder positivamente.

Conforme os resultados obtidos através do questionário socioeconômico, pode-se observar que os alunos pesquisados se declararam 22% ser da cor branca, 5% de cor negra, 64% parda, 5% amarelo e 4% indígena. Identificou-se que 58% da população pesquisada fazem parte da população beneficiária do programa Bolsa Família do Governo Federal e muitos vivem com um salário mínimo. A maioria é de família que vivem em bairros carentes da cidade e 58% vivem com os pais. Dos alunos investigados, 29% são oriundos de famílias comandadas por mulheres, ou seja, pela mãe. Uma pequena minoria de apenas 5% relata que mora com o pai. Os que moram com outros familiares somam um percentual de 6 %. Estas questões pressupõe-se uma desestrutura familiar que pode possivelmente influenciar negativamente no desenvolvimento da criança.

Em relação à frequência semanal das aulas de educação física observa-se que a escola padroniza duas horas por semana para todas as turmas. Essas horas são divididas em aula teórica e outra prática. Os alunos residentes em ramais, sítios e chácaras participam apenas das aulas teóricas, pois é oferecida durante seu horário normal de aula, e os ônibus escolares tem obrigação em transportá-los para escola durante esse período de aprendizagem, e já as aulas práticas de educação física os mesmos não participam, pois as aulas acontecem em horário contrário, sendo que a prefeitura municipal de educação de Porto Velho-RO, não oferece transporte para estes alunos alegando não ter transporte disponível para os referidos horários.

No gráfico 1 está demonstrado os resultados que mostra os motivos relatados pelos alunos referentes à importância da participação nas aulas.

Gráfico 1 – Motivos que consideram importantes as aulas de educação física

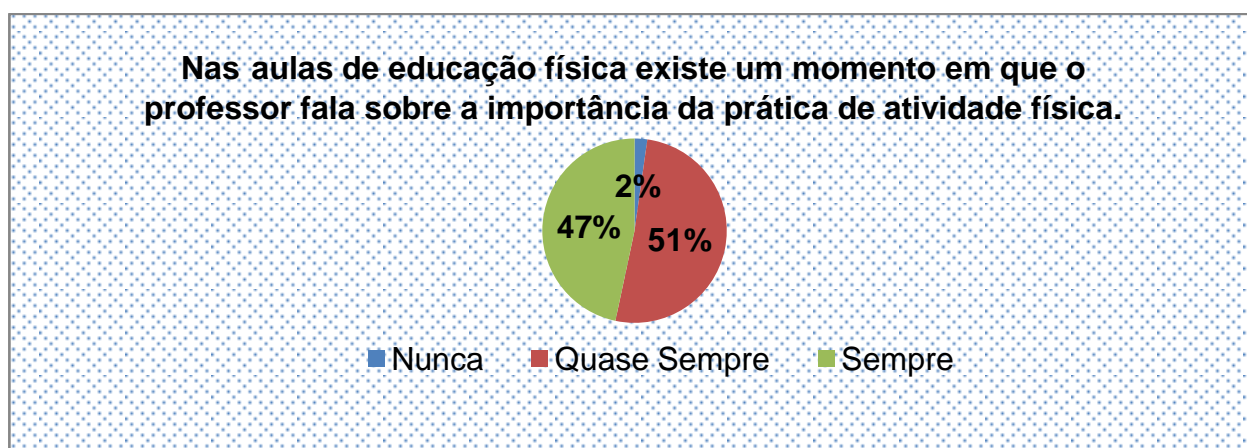


Fonte: Dados da pesquisa – Ferrari, Extrema 2012.

Conforme os resultados apresentados no gráfico 1, observamos que os alunos trazem consigo uma concepção da importância da prática da educação física. Os motivos mais apontados com uma porcentagem de 24% ficaram os aspectos que influenciam na saúde e qualidade de vida e a prática de esporte. Os que entendem como cuidar do corpo, autoestima somam 16% ficando empatado com os que relacionam a educação física com melhoria da aptidão física. Momentos de lazer e descontração foram à escolha de 11 % dos entrevistados e 9% responderam que é importante porque pratica ginástica, danças e lutas.

O gráfico 2 apresenta os resultados sobre a abordagem em relação a interação entre professor e aluno no processo de aprendizagem, onde fala sobre a importância da atividade física.

Gráfico 2 – Importância da prática da atividade física

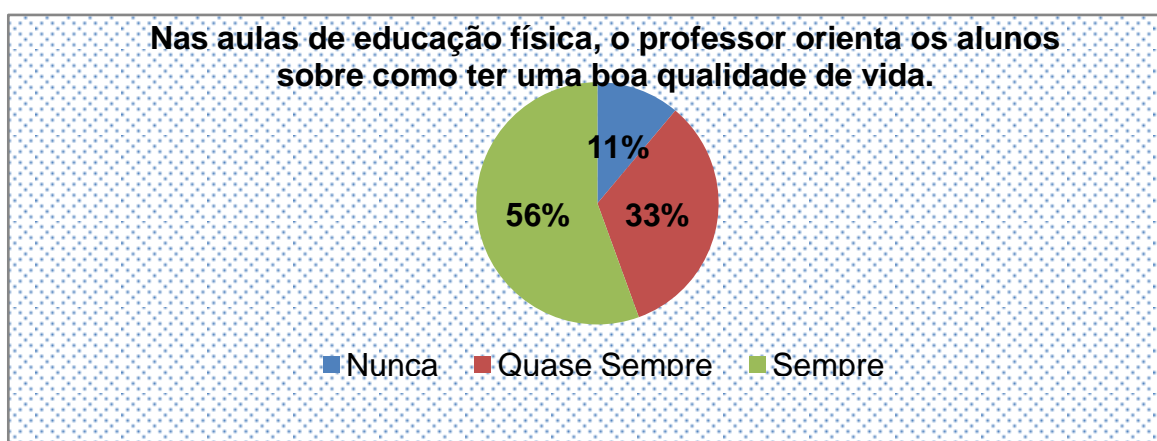


Fonte: Dados da pesquisa – Ferrari, Extrema 2012.

Como podemos observar no gráfico 2, a maioria dos alunos somando 51 % optaram pela opção de quase sempre para esta questão sobre a importância da prática da atividade. 47% responderam que o professor sempre fala sobre essa temática e apenas 2% afirmaram que o professor de educação física nunca falou sobre o assunto.

No gráfico 3 estão demonstrados os resultados em relação ao estímulo do professor quanto a adoção de hábitos que favoreçam uma boa qualidade de vida.

Gráfico 3 – Orientação do professor como adquirir boa qualidade de vida



Fonte: Dados da pesquisa – Ferrari, Extrema 2012.

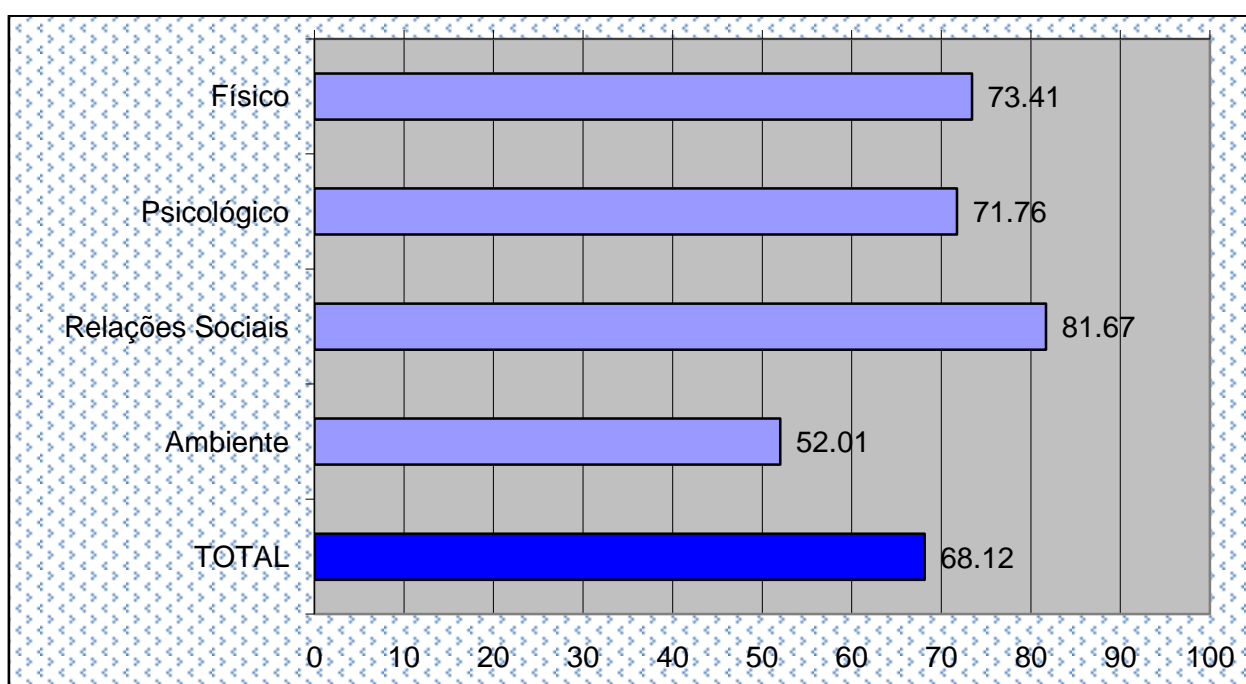
Percebe-se claramente quando observamos o gráfico 3, uma unanimidade das respostas em relação às orientações do professor quanto à adoção de hábitos saudáveis que favorecem uma boa qualidade de vida totalizando 56 %. Dos investigados, 33 % informaram que nem sempre obtêm essas orientações e uma parcela correspondente a 11 % dos alunos se referem nunca terem recebidos tais orientações.

Apresentaremos agora os resultados obtidos a partir do questionário *WHOQOL- BREF*, instrumento principal da pesquisa, que mensura a qualidade de vida a partir dos domínios físicos, psicológico, ambiental e social, objeto principal da investigação.

A apresentação dos dados do referido questionário se dá através de gráficos, sendo os resultados classificados em uma escala de 0 a 100 para o nível de satisfação em cada domínio. De 0 a 50 consideram-se valores classificados entre ruim a boa e os resultados de 50 a 100 são classificados como boa a ótima qualidade de vida.

No Gráfico 4 apresenta-se os resultados considerando o grupo geral dos participantes através de porcentagem por domínio que se refere à qualidade de vida dos participantes de ambos os sexos.

Gráfico 4 – Nível de satisfação dos domínios em relação à qualidade de vida do grupo geral.



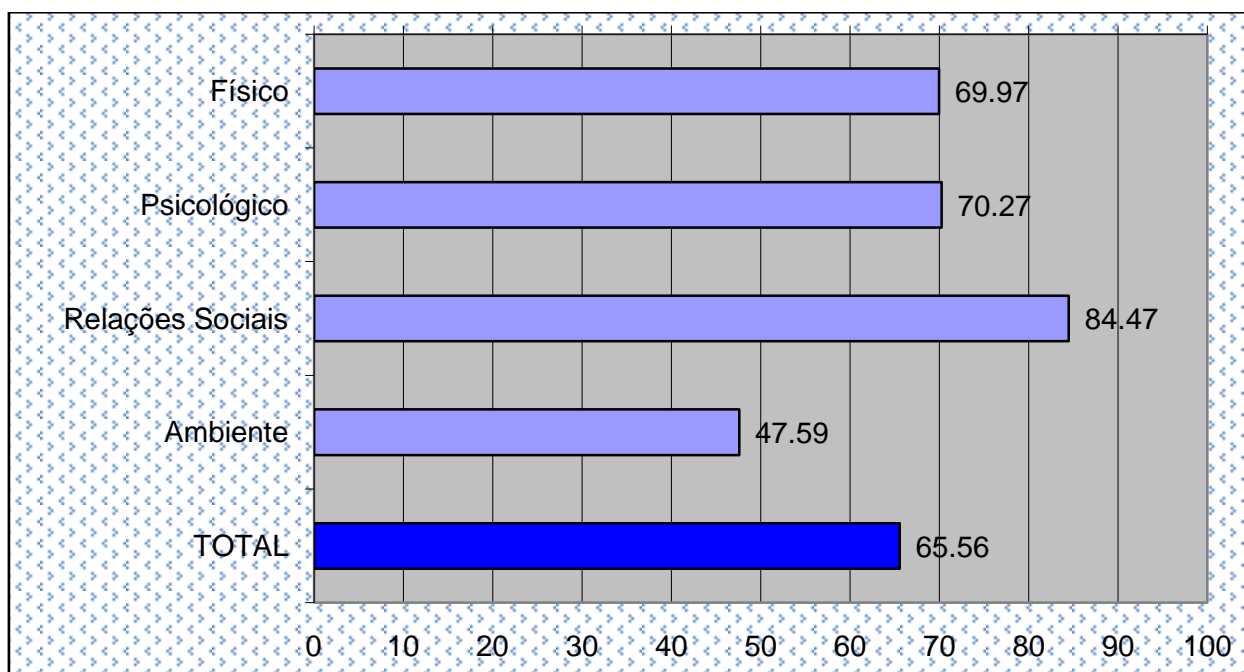
Fonte: Dados da pesquisa – Ferrari, Extrema 2012.

O gráfico 4 contempla os resultados encontrados considerando cada domínio para a média geral do grupo pesquisado. Observamos que no domínio das relações sociais o índice encontrado foi bastante positivo atingindo um percentual de 81,67%. O domínio físico foi representado por um resultado também bastante significativo obtendo uma porcentagem de 73,41%. A porcentagem de 71,76% representou o domínio psicológico, e o menor resultado ficou para o domínio do ambiente com 52,01%. Em relação ao total geral dos domínios obtivemos uma porcentagem

significativa de 68,12%. Podemos observar que todos os resultados encontrados entre os domínios obtiveram resultados positivos sendo considerada médias representando qualidade de vida satisfatória.

No gráfico 5 está demonstrado os valores médios que configuram o nível de satisfação em relação a qualidade de vida considerando cada domínio para o sexo feminino.

Gráfico 5 – Nível de satisfação dos domínios em relação à qualidade de vida do gênero feminino

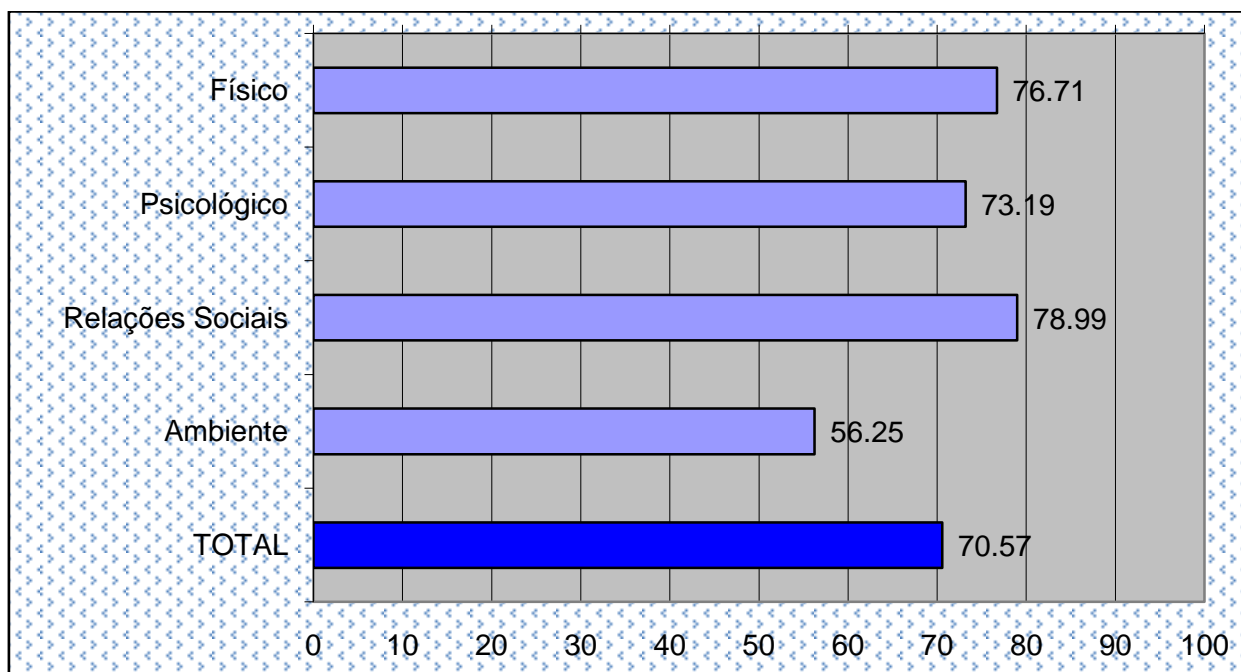


Fonte: Dados da pesquisa – Ferrari, Extrema 2012.

O exemplo da média geral do grupo, para o sexo feminino predominou o domínio das relações sociais, com um percentual de 84,47%. O domínio psicológico seguiu logo após com 70,27% resultado similar aos resultados encontrados para o domínio físico com 69,97%. O que chamou bastante atenção foi o resultado obtido no domínio ambiente que surpreendentemente ficou abaixo da média com valores de 47,59%. Mesmo com esse valor estando abaixo do valor limite para uma qualidade de vida satisfatória, percebe-se que na média geral do grupo das meninas obtiveram um percentual de 65,56% considerando uma qualidade de vida favorável.

Demonstramos no Gráfico 6 os valores encontrados para o nível de satisfação para a qualidade de vida considerando todos os domínios referente ao sexo masculino.

Gráfico 6 – Nível de satisfação dos domínios em relação à qualidade de vida do gênero masculino.



Fonte: Dados da pesquisa – Ferrari, Extrema 2012.

Em relação ao gráfico 6 observamos nos resultados dos domínios do sexo masculino, que a maior porcentagem ficou para o domínio das relações sociais com 78,99, resultado semelhante encontrado no grupo das meninas. Para o domínio físico um resultado de 76,71%, para o domínio psicológico 73,19%, para o domínio do ambiente obteve um resultado de 56,25% e tivemos um total geral entre os domínios de 70,57% também favorecendo a qualidade de vida.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO

5.1 Questionário Socioeconômico com questões que abordam assuntos sobre aulas de educação física

Neste capítulo, serão abordados as análises dos resultados e discussão de cada componente pesquisado.

Os alunos pesquisados se declararam 22% da cor branca, 5% da cor preta, 64% da cor parda, 5% amarelo e 4% indígena.

Os dados apresentado na tabela 1 demonstram que os participantes da pesquisa estão entre 11 e 16 anos. São meninas e meninos que auxiliam os pais nas atividades diárias da casa e cuidando de irmãos menores. Estes alunos participam das aulas de educação física duas horas por semana, sendo uma hora de aula teórica e uma hora de aula pratica.

Analisando o questionário socioeconômico, foram identificados que 58% da população pesquisada são beneficiárias do programa Bolsa Família do Governo Federal, muitos vivem com um salário mínimo. São famílias que vivem em bairros carentes deste distrito, onde não tem saneamento básico e poucas opções de lazer.

Muitas famílias levam uma vida precária, com poucas opções de lazer, se alimentam muito mal e isso faz com que a relação das pessoas e a atividade física, sejam prejudicadas, às vezes por falta de conhecimento ou até mesmo pelas condições financeiras desfavoráveis.

Diante disso, observa-se que a falta de opção de lazer entre as crianças e adolescentes, podem contribuir para que eles sejam um adulto sedentário sem o hábito de praticar atividades físicas. A escola pode tentar amenizar essas situações oferecendo aos alunos oportunidade de praticar outras atividades físicas na escola. Assim sendo, os professores podem contribuir, incorporando uma nova postura diante da estrutura educacional, proporcionando em suas aulas, experiências que

venha fazer com que os alunos tenham uma visão exclusiva a respeito da prática de atividade física, conduzindo-os a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda vida.

Para GUEDES & GUEDES (1997), o sedentarismo não atinge só adultos, mas também as crianças e adolescentes, porque praticam cada vez menos atividade física no dia a dia. A atividade física quando praticada regularmente pode amenizar os efeitos do stress diário sobre o organismo das pessoas.

Apesar de na escola possuir uma excelente estrutura para as aulas praticas de educação física, contando com uma quadra de esportes coberta em boas condições de uso, as aulas de educação física ficam prejudicadas pelo planejamento pedagógico. De acordo com os resultados, a escola oferece apenas 2 aulas por semana para cada turma, uma aula pratica e obrigatoriamente uma teórica.

Ainda de acordo com as informações levantadas, observou-se que como as aulas práticas são oferecidas em horários inversos aos das outras disciplinas, alguns alunos que moram em ramais e sítios afastados do distrito não participam destas aulas praticas. Surpreendentemente este fato ocorre devido à falta de transporte escolar na localidade. A secretaria de educação do município um transporte escolar apenas em um horário pré-estabelecido. A obrigatoriedade de transportar estes alunos se limita aos horários principais das disciplinas teóricas.

Parece claro nesta situação que as aulas de educação física na referida escola não são consideradas importantes como as demais disciplinas. Observa-se que esta sempre em segundo plano na organização do processo pedagógico desta escola/distrito.

Levando em consideração que o tempo, destinado à atividade física na escola é insuficiente para auxiliar na saúde dos alunos, a aula teórica pode ser aproveitada para orientar os alunos a respeito da importância da atividade física, utilizando palestra, debates sobre a promoção da saúde a fim de conscientizá-los sobre boas práticas.

A escola dispõe de uma quadra de esporte coberta, em boas condições de uso onde os professores ministram suas aulas de educação física. Na análise do questionário sobre a percepção do aluno em relação à frequência nas aulas de educação física, obteve os seguintes resultados. 98% dos alunos entrevistados frequentam duas aulas de educação física por semana. Que é considerada insuficiente, pois uma aula é teórica, ministrada na sala de aula e outra prática com atividade física.

De acordo com os estudos realizados, por Farias (2006), a prática regular de atividade física, é muito importante para uma vida saudável, pois a falta de atividade física está relacionada a diversas doenças que podem agravar a saúde das pessoas. Isso é muito preocupante na medida em que percebemos que muitas pessoas não sabem que a atividade física é extremamente importante para a saúde, ou sabem, mas não priorizam a atividade física para o bem-estar físico, social e mental.

É aqui que se percebe a necessidade de ensinar as crianças e os adolescentes a cuidar da própria saúde, pois se a criança e os adolescentes são ativos fisicamente com certeza teremos um adulto ativo que se preocupa com a saúde.

Para Camargo (1998) atividades de lazer são atividades físicas realizadas no tempo livre relacionada à curiosidade e necessidades pessoais.

Em se tratando de atividade física para promoção da saúde pode-se observar que 100% dos alunos consideram importante a prática da atividade física. Tendo em vista que a prática de exercícios físicos contribui muito para a qualidade de vida, autores como, (Barros et al. 2000), afirmam que quando as pessoas incorporam insere em sua vida um comportamento favorável à saúde, acabam fazendo outras mudanças no estilo de vida que melhora os níveis de saúde e qualidade de vida.

Na questão sobre a importância de participar das aulas de educação física, os alunos demonstram ter entendimento diversificado sobre a temática. Como observamos nas respostas, as mais relatadas foram: aprender a prática de esporte; cuidar da saúde; percebe-se que há uma consciência e um prévio entendimento, ainda que imatura, no que se refere à promoção da saúde e qualidade de vida.

Diante dessa realidade, o professor de educação física pode criar estratégias específicas em suas aulas, possibilitando um conhecimento maior que proporcione a conscientização dos estudantes para a adoção de hábitos saudáveis favorecendo uma melhoria na qualidade de vida, sabendo que os alunos estão em formação, muitos pensamentos podem ser modificados de acordo com as informações recebidas na escola.

Ao questionar se no decorrer das aulas de educação física a maioria respondeu que quase sempre é abordada essa temática pelo professor. O professor estando em contato direto com os alunos, tem uma grande oportunidade de formar um pensamento positivo a respeito da importância da atividade física para a saúde. Dessa forma, os professores de Educação Física, têm essa grande responsabilidade de formar nos alunos, uma postura diferente em relação às atividades físicas, conscientizando da importância das atividades para o bem-estar físico, cognitivo e social.

Entre os alunos entrevistados 56% disseram que sempre recebem orientações do professor de como ter uma boa qualidade de vida, mas é preocupante quando 11%, diz que nunca recebeu essas orientações. É fundamental de base importante que os alunos, desde muito cedo sejam orientados tanto na escola como pelos próprios pais a se preocupar com alimentação e atividade física, pois a maioria dos casos de obesidade infantil está relacionado a má alimentação e falta de exercícios físicos.

5.2 Questionário *WHOQOL – BREF*

Passaremos agora a análise referente o questionário sobre a qualidade de vida dos alunos. O *WHOQOL - BREF* é composto por quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais, meio ambientes e qualidade de vida. É importante salientar que quanto maior a porcentagem (mais próximo de 100%) melhor o resultado.

Com relação a análise dos diferentes domínios constatou-se que as relações sociais foi o domínio que obteve a melhor média entre os dominios. O domínio que apresentou a menor média foi o domínio ambiente, que refere-se as facetas de transporte, segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em oportunidades de recreação e Lazer.

Neste sentido, é interessante relembrar que a maioria dos participantes da pesquisa sobrevive do Programa Bolsa Família, é compreensivo que estejam insatisfeitos com a vida que levam e até mesmo as oportunidades de recreação e lazer que são precárias. Mas vale ressaltar que a média apresentada do referido domínio não houve alterações estatisticamente significativa pela escala *WHOQOL-BREF*.

O domínio relações sociais apresentou relevância estatística e nível de satisfação de 81,67% de média. Algumas das perguntas que contem esse domínio são está satisfeito consigo mesmo? Com que frequência você tem sentimentos negativos tais respostas se concentraram em “bastante” e “extremamente” e a segunda pergunta “nunca” e “algumas vezes”. Isso que os alunos parecem estar satisfeitos com as relações sociais em seu ciclo.

Santos & Pereira (2006) contribui com essa temática quando afirma que a inclusão social diminui os efeitos das transformações decorrentes do envelhecimento na Qualidade de vida. Um bom relacionamento social é um dos principais determinantes da alta satisfação com a qualidade de vida, essas pessoas tem menos tendência a ter doenças relacionadas ao stress.

Considerando o gráfico geral constata-se que a média apontada apresenta bom nível de satisfação em relação a qualidade de vida. Acredita-se que o índice obtido no domínio físico tenha influenciado nessa média, considerando que este apresentou uma média de 73,41% na escala de satisfação.

Estudo realizado por Leite *et al*, (2006) encontraram resultados semelhantes este estudo, quando pesquisaram sobre a qualidade de vida entre adolescentes que praticam regularmente exercícios físicos.

Quando separamos os dados para analisar considerando o gênero, observamos que as médias encontradas estão bem parecidas com a média geral. Para o sexo feminino o maior resultado encontrado foi do domínio social ficando com 84,47% de média. Encontramos médias similares para o domínio físico e psicológico, apresentando dados positivos de ambos os domínios para o sexo feminino, onde o domínio físico apresentou uma média de 69,97 % e o domínio psicológico de 70,27 %.

O bem estar físico e psicológico pode levar o indivíduo a ter comportamentos saudáveis, pois quando se mostram dotados de senso de autovalor são otimistas além de serem mais fáceis de adotar hábitos favoráveis a qualidade de vida.

Um dos estudos realizado por Gordia *et al*, (2009), também mostrou que resultados no domínio físico é um forte contribuinte para qualidade de vida positiva entre jovens, e apontam ainda que adolescentes do sexo masculino apresentam qualidade de vida melhor quando comparados com o sexo feminino.

Para Pitanga (2004). Na adoção de hábitos saudáveis não pode faltar à inclusão da prática regular de atividade física como um dos itens fundamentais que traz como benefícios a melhoria dos níveis da aptidão física que favorece a manutenção da saúde e o bem-estar psicológico entre outros.

Diferentemente das outras médias, para o domínio ambiente no grupo das meninas, o resultado encontrado ficou abaixo do normal com 47,59 %. É possível que esse percentual tenha sido consequência da insatisfação do ambiente onde vivem as alunas investigadas. Diante disso é importante salientar as facetas que abrange este domínio, segurança física, proteção Ambiente no lar, Recursos financeiros, Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em oportunidades de recreação e Lazer Ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima) transporte.

Ressaltamos que o ambiente (moradia) onde vivem essas alunas sofre pela falta de estrutura física e saneamento, entre outras necessidades, precisando de várias melhorias para que se torne uma moradia mais digna. Esses são fatores influenciadores nesse aspecto de qualidade de vida, pois falta alimentação de qualidade, lazer, entre outros itens que são de suma importância para ter uma vida saudável.

“²No Brasil as pesquisas realizadas que utilizaram o questionário *WHOQOL – BREF*, a maioria demonstrou que o domínio meio ambiente é o que atinge as médias mais baixas por faceta da QV. Ao analisar a QV dos soldados do exercito brasileiro, observaram menores valores para o domínio ambiente, portanto o mais preocupante na QV dos indivíduos pesquisados. (GORDIA ET AL. 2006 , 2009).”

“³Gordia et al.(2007) apud Gordia et al. (2009) realizou uma avaliação em mulheres idosas para medir a QV nesta idade, em Fortaleza-CE onde encontrou também índices negativados para o referido domínio da QV.”

² GORDIA, A. P. et al . **Quality of life and physical fitness of individuals in the brazilian army**. The FIEP bulletin, v. 76, p. 82-85, 2006. Id: GORDIA, A. P. et al. **Domínio físico da qualidade de vida entre adolescentes: associação com atividade física e sexo**. *Revista de Salud Pública*, v. 11, n. 1, p. 50-61, 2009.

³ GORDIA, A. P. et al. **Comparação da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercício físico**. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 11, n. 106, 2007. Id: GORDIA, A. P. et al. **Domínio físico da qualidade de vida entre adolescentes: associação com atividade física e sexo**. *Revista de Salud Pública*, v. 11, n. 1, p. 50-61, 2009.

Siviero (2003) desenvolveu uma pesquisa com alguns pacientes pós-infarto, onde os referidos resultados apresentou-se preocupação nos valores encontrados do domínio ambiente demonstrando inferioridade aos demais domínios.

Com relação ao gênero masculino podemos observar que a maior valor encontrado também se deu ao domínio social sendo de 78,99% e com valores parecidos para o domínio físico e psicológico. Semelhante ao grupo feminino a menor média também ficou para o domínio ambiente. Demonstrando que o domínio ambiente é o mais preocupante para ambos os sexos, mesmo que a do sexo masculino não tenha ficado abaixo do considerado normal na escala de satisfação.

Com relação à avaliação total da qualidade de vida entre os gêneros, percebemos que as médias encontradas para o grupo feminino são inferiores as encontradas para o grupo masculino. Com maior destaque nesta diferença está o domínio ambiental. É possível que isto se explique pela sensibilidade feminina ser mais aguçada que a masculina e desta forma ter uma percepção mais profunda da realidade em que vive. Em relação ao domínio físico acredita-se que a média maior para o grupo masculino se deva por uma percepção dos meninos com vista à sua força física que realmente é superior a das meninas.

Supõe-se que essa diferença esteja relacionada à maior exigência das adolescentes do sexo feminino em relação à sua percepção quanto à qualidade de vida. Os adolescentes podem ter condições de vida semelhantes, porém maneiras diferentes de analisar cada aspecto de sua vida.

Miranda (2006) aponta a escola como espaço ideal para que se direcione a educação para saúde, sendo a educação física o fio condutor desse processo pedagógico. Isto com a contribuição e a participação ativa da família e das políticas públicas nas áreas da educação e saúde.

Sabe-se que a educação física escolar não tem unicamente o objetivo de oferecer uma formação educacional direcionada a promoção da saúde, mas que dê aos alunos o acesso a um mundo de informações e experiências que venham

permitir a independência quanto à prática de atividade física ao longo da vida, tendo como consequência a qualidade e o sucesso dos programas de ensino.

6. CONCLUSÃO

Este estudo teve como objetivo analisar a influência da educação física na qualidade de vida dos alunos do segundo ciclo do Ensino Fundamental de nove Anos da Escola Municipal de Ensino Fundamental 13 de Maio de Extrema/RO. Utilizou-se como instrumento de pesquisa o questionário socioeconômico que compõe questões sobre a educação física, formulado pela própria pesquisadora e o questionário *WHOQOL-BREF* da OMS que mensura a qualidade de vida do indivíduo pesquisado. Como objeto de investigação levantou-se o seguinte questionamento: Qual a influência da Educação Física na qualidade de vida dos alunos do segundo ciclo do Ensino Fundamental da Escola 13 de Maio?

Diante dos resultados obtidos nesta pesquisa, considerando o primeiro questionário que abordam as perguntas sobre as aulas de educação física, sua importância para a promoção da saúde e a orientação do professor sobre a qualidade de vida, conclui-se que:

- Os resultados encontrados foram satisfatórios mostrando serem bem orientados e sabendo da importância da atividade física em sua vida cotidiana.
- Nas aulas de educação física são orientados quanto aos benefícios no desenvolvimento físico, social e psicológico levando a uma qualidade de vida favorável.

E do questionário *WHOQOL-BREF* sobre a percepção da qualidade de vida mostrou-se que:

- Considerando a escala que verifica o nível de satisfação da qualidade de vida, o grupo do sexo feminino está classificado como satisfatório para qualidade de vida apesar de apresentar nitidamente médias inferiores às encontradas quando analisado o grupo geral. O maior destaque neste grupo ficou com o domínio que se refere ao meio

ambiente onde o grupo não alcançou 50% da média padronizada como normal.

- Para o grupo do sexo masculino, os resultados encontrados sugerem uma qualidade de vida classificada como boa de acordo com a percepção desses alunos. Constatou-se que, considerando os domínios contemplados no instrumento, os alunos responderam positivamente em todos os aspectos que favorece essa uma boa qualidade de vida.
- Considerando a amostra geral da pesquisa, os resultados apontam um nível de satisfação favorável a uma boa qualidade de vida.
- Se comparado os dois grupos, fica clara a predominância do grupo de sexo masculino na percepção em relação aos aspectos influenciadores da qualidade de vida. É possível que essa predominância se deva ao fato de uma sensibilidade maior, característica do sexo feminino, sendo mais exigente quando se refere à satisfação em relação a sua própria vida.

De acordo com o relato dos pesquisados constatamos que a frequência das aulas de educação física na escola não está condizente com a frequência mínima preconizada conforme na literatura para promoção da saúde. Sendo esta referida frequência de no mínimo três vezes por semana. (GUEDES & GUEDES, 1997)

Nesse aspecto a escola tem parte da responsabilidade quando em seu planejamento a educação física não é priorizada como as demais disciplinas que são consideradas mais importantes em detrimento à disciplina de Educação física.

Este estudo buscou mostrar como a educação física pode contribuir para a saúde das pessoas, e dessa forma analisar o quanto a prática regular de exercícios físicos contribui para a qualidade de vida dos alunos. Entendemos que este estudo é de grande importância na área da educação física, pode mostrar que trabalhando a

educação física de maneira adequada pode influenciar positivamente no conhecimento sobre saúde e adoção de hábitos saudáveis que favorece uma boa qualidade de vida. Dessa forma envolvendo o sistema de ensino numa formação de alunos mais conscientes em todos os aspectos.

No decorrer do processo de pesquisa foi possível constatar a importância da atividade física para saúde das pessoas. A atividade física em crianças e adolescentes contribui para aquisição de habilidades psicomotoras e é importante para o desenvolvimento intelectual. A prática regular da atividade física favorece ainda um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social. Nesse contexto é importante salientar que a escola é o local ideal para a preparação do aluno com relação atividade física e saúde, pois o professor tem a oportunidade de incentivar os alunos a praticar regularmente atividade física.

Para alguns pesquisadores, como Nahas (2001), fica complicado imaginar que a disciplina de educação física tenha outros objetivos importantes se não for relacionada à saúde. Por isso se faz necessário os professores estarem atualizados com relação aos conceitos básicos de saúde e qualidade de vida. Portanto entende-se que um trabalho integrado da escola, poderá ser mais fácil influenciar os alunos a adotar hábitos mais saudáveis e praticar regularmente atividade física com o objetivo de promover a saúde no decorrer da vida.

Podemos observar através dos resultados obtidos tanto do questionário socioeconômico como no *WHOQOL-BREF* que a disciplina de educação física tem influenciado na qualidade de vida dos alunos, pois os resultados se mostraram satisfatório em relação à escala considerada na avaliação do questionário. Demonstrando que os alunos têm boa percepção de qualidade de vida. Acredita-se nas boas orientações, demonstrações dadas pelo professor nas aulas praticas e teóricas tenham sido fundamental nestes resultados, pois de acordo com os investigados em relação às aulas praticas de educação física oferecida na escola seja de quantidade insuficiente já que as aulas não têm tempo e nem frequência semanal considerada para que ocorram modificações favoráveis em benefícios à saúde. (GUEDES & GUEDES, 1997).

Sabe-se da existência de algumas lacunas neste estudo para serem preenchidas, o que pode ocorrer com ampliação das investigações sobre a temática ampliando essa discussão trazendo novas perspectivas. Dessa forma sugerem-se novos estudos que se proponham analisar a qualidade de vida utilizando outros instrumentos de pesquisa correlacionando com este. Pode-se ainda aumentar a amostra e diversificá-la incluindo todas as escolas da zona rural.

6.1 Trabalhos Futuros

Sabe-se que o objetivo da disciplina de educação física não é exclusivo ou direcionado somente a promoção da saúde, mas a disciplina é uma ferramenta imprescindível para transmissão de uma série de informações e experiências importantíssimas para se adquirir hábitos saudáveis em relação a prática da atividade física sendo de grande influência na qualidade de vida do indivíduo para sua vida adulta.

Assim apresentam-se algumas sugestões para trabalhos científicos e recomendações para trabalhos futuros dos profissionais que participaram efetivamente desta pesquisa.

6.2 Sugestões

- Pesquisa-ação na Escola 13 de Maio, associando um diagnóstico mais detalhado sobre qualidade de vida, dos alunos com intervenção, abrangendo as famílias dos envolvidos;
- Estudos correlacionados entre o estilo de vida dos professores e dos demais setores da escola;
- Propostas de estratégias para conscientização e manutenção de um estilo de vida saudável;
- Pesquisas epidemiológicas relacionadas com o estilo de vida dos alunos na Unidade de Saúde de Extrema.

6.3 Recomendações

- Rodas de conversa, campanhas preventivas e educativas sobre a importância de manter hábitos saudáveis, a fim de promover conscientização sobre o estilo de vida;
- Oportunizar atividades físicas de diferentes modalidades no ambiente escolar;
- Estabelecer parcerias com a Unidade de Saúde da Família que podem oferecer acompanhamento/realização de algumas ações voltadas à saúde dos alunos;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ACSM. **Aptidão Físicas na Infância e na Adolescência: Posicionamento Oficial Do Colégio Americano de Medicina Esportiva**, 2003. Disponível em: <http://www.acsm.org.br.htm>. Acesso em 18 de abril de 2012.
2. ALVES, U. S. **Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. O mundo da saúde**, São Paulo:out/dez 2007.
3. BARROS NETO, Turíbio Leite de. **Início da criança no esporte**. São Paulo: Atheneu, 1997.
4. BARROS, Mauro V. G. de. et al. **A Atividade Física como Fator de Qualidade de Vida e Saúde do Trabalhador**. [2000?] Disponível em: <<http://www.eps.ufsc.br/ergon/revista/artigos/saray.pdf>>. Acesso em: 08 abr. 2012.
5. BETTI. M. ZULIANI, L. R. **Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte - Ano 1, Número 1, p. 75 2002.
6. BRACHT, V. **Educação física e aprendizagem social**. Porto Alegre, Magister, 1992.
7. CAMARGO, L.O.: **Educação para o lazer**. Editora Moderna São Paulo, Brasil.1998.
8. CRUZ, Alexandre Armando M. da. **Caracterização do Perfil de Atividade Física e sua Relação com os Indicadores de Saúde**. 2006. 123f. Tese (Curso de Doutorado em Medicina e Ciência da Saúde). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2006.do Esporte, v. 16, n. 1, p. 14-21, 1994a.
9. FARIAS JUNIOR, J.C. **Prevalência e fatores de influência para a inatividade em adolescentes**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.14, n.2, p.57-64, abr./jun. 2006.
10. FLECK, M. P. A. **O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas**. Revista Ciência e Saúde Coletiva, v. 5, n.1, p.33-38, 2000.
11. _____; et. al. **Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”**. Revista de Saúde Pública, v. 34, n.2, p.178-183, 2000.
12. _____; et. al. **Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação da qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100)**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 21, n.1, p.19-28, 1999.

13. GERBER, Z. R. S. **Fatores de risco aterosclerótico na infância: estudo epidemiológico. Dissertação (Mestrado)** – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1992.
14. GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo – SP: Atlas, 2008.
15. GONÇALVES JUNIOR, Luiz. **A motricidade humana no ensino fundamental**. In: I Seminário Internacional de Motricidade Humana: passado-presente-futuro, 2007, São Paulo. **Anais...** São Paulo: ALESP, 2007. v.1. p.29-35.
16. GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B.; PETROSKI, E. L.; CAMPOS, W. **Domínio físico da qualidade de vida entre adolescentes: associação com atividade física e sexo**. **Revista de Salud Pública**, v. 11, n. 1, p. 50-61, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsap/v11n1/v11n1a06.pdf>>. Acesso em: 22 jun. 2009.
17. _____; QUADROS, T. M. B.; VILELA JÚNIOR, G. B. **Quality of life and physical fitness of individuals in the brazilian army**. *The FIEP bulletin*, v. 76, p. 82-85, 2006.
18. _____; QUADROS, T. M. B.; VILELA JÚNIOR, G. B.; SOUZA, E. A.; CABRAL, C.; MORAIS, T. B.; QUADROS JÚNIOR, P. K.; CAMPOS, W. **Comparação da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercício físico**. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 11, n. 106, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd106/mulheres-idosas-praticantes-de-exercicio-fisico.htm>>.
19. GUEDES D.P. & GUEDES, J.E. R. P. **Características dos programas de Educação física escolar**. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. *Revista Paulista de Educação física*, v.11, n.1. p.49-62, 1997.
20. _____. **Exercícios físicos na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf 1995.
21. IZUTSU, T. et al. Validity and reliability of the Bangla version of WHOQOLBREF on an adolescent population in Bangladesh. **Quality of Life Research**, n. 40, p. 1783-1789, 2005.
22. KUNZ, Elenor. **Didática da Educação Física 2**. Ijuí: Unijuí, 2001.
23. LEITE VMM, Carvalho EMF, Barreto KML, Falcão IV. **Depressão e envelhecimento: estudo nos participantes do Programa Universidade Aberta**. *Rev Bras Saude Mater Infant*. 2006; 6(1):31-8.
24. MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

25. MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R, NETO, Turíbio Leite Barros. **Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. v.5, n.2, p.60-76, 2000.
26. MIRANDA, M. J. **Educação física e saúde na escola**. Revista UCG, Goiânia, v. 33, n. 7/8, p. 643 – 653, jul./ago. 2006.
27. MORENO, A. B. et al. **Propriedades psicométricas do Instrumento Abreviado de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde no Estudo Pró-Saúde**. Cadernos de Saúde Pública, v. 22, n. 12, p. 2585-2597, 2006.
28. NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2ª Ed. Londrina: Midiograf, 2001.
29. NAHAS, Maria Inês Pedrosa. **O índice da qualidade de vida Urbana de Belo Horizonte – MG (Brasil), enquanto instrumento de avaliação da qualidade ambiental urbana: uma discussão metodológica**. Bios. Minas Gerais, 6(6): 53 – 68, dez. 1998.
30. ORFEI, J. M.; TAVARES, V. P. **Promoção da saúde na escola através das aulas de Educação Física**. In: BOCALLETTO, E. M. A.; MENDES, R. T. **Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP**. Campinas: Ipês editorial, 2009.
31. PALMA, Alexandre. **Atividade Física, processo Saúde-Doença e Condições Sócio- Econômicas: uma revisão de literatura**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.14, n.1, p. 97-106, jan./jun.2000.
32. PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS: **Educação Física**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997, 2001.
33. _____. **Educação Física**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.
34. PEDROSO, B. et al. **Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-100 utilizando o Microsoft Excel**. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa, v. 1, n. 1, p. 23-32, jan./ jul. 2009.
35. PITANGA, Francisco José Gondin. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2004.
36. QUEIROZ, C. M. B. et al. **Qualidade de vida e políticas públicas no município de Feira de Santana**. Ciência e Saúde Coletiva, v. 9, n. 2, p. 411-421, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v9n2/20395.pdf>>. Acesso em: 18 abril 2012.
37. RUBIO K, organizadora. **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.

38. SANTOS, M.A.M. dos; PEREIRA, J.S. **Efeito das diferentes modalidades de atividades físicas na qualidade da marcha em idosos.** Revista Digital – Buenos Aires – Ano. 11 - Nº 102 – Novembro de 2006.
39. SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos.** Cadernos de Saúde Pública, v. 20, n. 2, p. 580-88, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n2/27.pdf>>. Acesso em: 07 de maio de 2012.
40. SHIGUNOV, Vitor; SHIGUNOV NETO, Alexandre (orgs.). **A formação profissional e a prática pedagógica: ênfase nos professores de educação física.** In: AZEVEDO, Edson Souza de; SHIGUNOV, Viktor. **Reflexões sobre as abordagens pedagógicas em educação física.** Londrina, Paraná: o autor, 2001.
41. SIVIERO, L. M. P. S. **Saúde mental e qualidade de vida de infartados.** 2003. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2003.
42. WEINECK, Jurgen. **Atividade física e esporte para que?** Barueri: Manole, 2003.

LISTA DE APÊNDICES

Apêndice A - Questionário do perfil socioeconômico.....	46
---	----

APÊNDICE A - Questionário do Perfil Socioeconômico do Aluno e Participação nas aulas de Educação Física.

Instruções para preenchimento do questionário

1. Leia atentamente as questões;
2. Marque com um X uma das opções sugeridas
3. Seja sincero nas suas respostas.

Informações pessoais:

(1). Sua Idade? _____ Sexo: () Masculino () Feminino

(2). Qual a sua série/ano)?

() 6º ano () 7º ano () 8º ano () 9º ano

(3). Qual a cor que se considera?

() Branco () Pardo () Preto () Amarelo () Indígena

Perfil econômico familiar:

(4). Qual o bairro em que reside?

() Teleacre () São Luiz () Centro () Vila Nova

(5). Com qual pessoas você reside na casa?

() Pais () mãe () pai () avó () avó () avô () outro

(6). Qual a renda mensal de sua família contando com todos os ganhos das pessoas que reside em sua casa?

() até R\$ 622,00 () R\$ 623,00 – R\$ 1.244,00 () R\$ 1.245,00 – R\$ 1.488,00

() R\$ 1.489,00 – R\$ 4.976,00 () Maior que R\$ 4.976,00

(7). Na sua família alguém recebe a Bolsa Família?

() Sim () Não

Participação nas aulas de Educação Física:

(8). Com que frequência participa das aulas de educação física semanalmente?

() 2 vezes por semana () 3 vezes por semana

() 4 vezes por semana () 5 vezes por semana

(9). Você acha que a disciplina Educação Física é importante para a promoção da saúde?

() Sim () Não

(10) Por que você acha importante participar das aulas de Educação Física?

() Por ser um momento de lazer, integração e socialização dos alunos.

() Para praticar ginástica, dança e lutas.

() Para aprender e praticar esporte.

- ☐ Para aprender a cuidar do corpo e melhorar a auto-estima.
- ☐ Para desenvolver a aptidão física e ser um adolescente ativo fisicamente.
- ☐ Para cuidar da saúde e ter uma melhor qualidade de vida.
- (11). Durante as aulas de Educação Física, em algum momento o professor fala sobre a importância da prática de atividade física?
- ☐ Nunca ☐ Quase sempre ☐ Sempre
- (12). Nas aulas de Educação Física, o professor fala em algum momento sobre os benefícios da atividade física?
- ☐ Nunca ☐ Quase sempre ☐ Sempre
- (13). Durante as aulas de Educação Física, o professor orienta os alunos sobre como se ter uma boa qualidade de vida?
- ☐ Nunca ☐ Quase sempre ☐ Sempre

LISTA DE ANEXOS

Anexo A - Termo de Concordância.....	49
Anexo B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Diretor da Escola).....	50
Anexo C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Pais dos Alunos).....	52
Anexo D - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Alunos).....	54
Anexo E - Questionário WHOQOL – BREF.....	56

ANEXO A – Termo de Concordância



UnB

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO
BRASÍLIA - DF
TELEFONE (061) 3107-1947
E-mail:

TERMO DE CONCORDÂNCIA

O Sebastião Dias de Oliveira da EMEF 13 de Maio, está de acordo com a realização, nesta unidade escolar, da pesquisa Educação Física E Saúde: Uma Abordagem No Segundo Ciclo Do Ensino Fundamental De Nove Anos Da Escola Municipal De Ensino Fundamental 13 De Maio, de responsabilidade do pesquisador Josilene Almeida de Barros, para desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso dos(as) estudantes do curso a distância de Educação Física/UnB, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília.

O estudo envolve realização de análise documental, observações participantes, entrevistas e questionários com professores e estudantes da Secretaria de Educação de (Porto Velho, Amapá, Ariquemes ou Brasília). Tem duração de 1 mês, com previsão de início para 08/2012.

Extrema – PVH – RO, 29 de Agosto de 2012.

Diretor/coordenador responsável:

Sebastião Dias de Oliveira
Diretor

Assinatura/carimbo



Pesquisador Responsável pela pesquisa: Marcela Terezinha Ferrari

Marcela Terezinha Ferrari
Assinatura

ANEXO B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Diretor da Escola)



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
PROGRAMA PRÓ-LICENCIATURA
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA**

PÓLO: PORTO VELHO -RO

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE
PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA**

Sua instituição está sendo convidada para participar, como voluntária em uma pesquisa. Os sujeitos que irão participar serão devidamente esclarecidos sobre as informações acerca da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo. Deste modo, pedimos a sua autorização para que possamos convidar os integrantes de sua instituição a participar da pesquisa acadêmica relacionada abaixo, assinando este documento de consentimento da participação institucional, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa a instituição não será penalizada de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo PORTO VELHO-RO do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília pelo telefone (69) 2182-2168.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Educação Física e saúde: uma abordagem no Segundo Ciclo do Ensino Fundamental de Nove Anos da Escola Municipal de Ensino Fundamental 13 de Maio.

Responsável: Josilene Almeida de Barros

Descrição da pesquisa: Analisar a influência da prática de atividade física na qualidade de vida dos alunos do segundo ciclo do Ensino Fundamental de nove Anos da Escola Municipal de Fundamental 13 de Maio.

Observações importantes:

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por

parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, Sebastião Dias de Oliveira, RG: 231658 SSP- AC ,CPF: 597.631.912-20 responsável pela instituição EMEF 13 de Maio autorizo, conforme abaixo assinado, a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do (teste, questionário, entrevista concedida e imagens registradas – o que for o caso) para a pesquisa: **Educação Física e saúde: uma abordagem no Segundo Ciclo do Ensino Fundamental de Nove Anos da Escola Municipal de Ensino Fundamental 13 de Maio.**

Fui devidamente esclarecido pelo (a) estudante: Marcela Terezinha Ferrari, MATRÍCULA 0863491 sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que a instituição ou qualquer um de seus participantes poderão desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Local e data

Extrema – RO, 02 de Maio de 2012.

Nome e Assinatura


Doutor
Secretário de Educação

Carimbo da Instituição



ANEXO C - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Pais dos alunos).

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
PROGRAMA PRÓ-LICENCIATURA
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA

PÓLO: Porto Velho - RO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o documento de consentimento de sua participação, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Polo Porto Velho do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília pelo telefone (69) 2182.2168

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Educação Física E Saúde: Uma Abordagem No Segundo Ciclo Do Ensino Fundamental De Nove Anos Da Escola Municipal De Ensino Fundamental 13 De Maio.

Responsável: Josilene Almeida de Barros

Descrição da Pesquisa: Analisar a influência da prática de atividade física na qualidade de vida dos alunos do segundo ciclo do Ensino Fundamental de nove Anos da Escola Municipal de Fundamental 13 de Maio.

Observações importantes:

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, Participantes alunos pesquisados do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental de 09 Anos da EMEF 13 de Maio, RG, CPF, abaixo assinado, autorizo a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do (teste, questionário, entrevista concedida e imagens registradas – o que for o caso) para a pesquisa: **Educação Física E**

Saúde: Uma Abordagem No Segundo Ciclo Do Ensino Fundamental De Nove Anos Da Escola Municipal De Ensino Fundamental 13 De Maio.

Fui devidamente esclarecido pelo (a) aluno (a): Marcela Terezinha Ferrari sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que poderei desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Extrema- RO, 02 de Maio de 2012.

Local e data

Nome e Assinatura

ANEXO D - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Alunos).

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
PROGRAMA PRÓ-LICENCIATURA
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA

PÓLO: Porto Velho - RO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o documento de consentimento de sua participação, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Polo Porto Velho do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília pelo telefone (69) 2182.2168

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Educação Física E Saúde: Uma Abordagem No Segundo Ciclo Do Ensino Fundamental De Nove Anos Da Escola Municipal De Ensino Fundamental 13 De Maio.

Responsável: Josilene Almeida de Barros

Descrição da Pesquisa: Analisar a influência da prática de atividade física na qualidade de vida dos alunos do segundo ciclo do Ensino Fundamental de nove Anos da Escola Municipal de Fundamental 13 de Maio.

Observações importantes:

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, Participantes alunos pesquisados do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental de 09 Anos da EMEF 13 de Maio, RG, CPF, abaixo assinado, autorizo a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do (teste, questionário, entrevista concedida e imagens registradas – o que for o caso) para a pesquisa: **Educação Física E**

Saúde: Uma Abordagem No Segundo Ciclo Do Ensino Fundamental De Nove Anos Da Escola Municipal De Ensino Fundamental 13 De Maio.

Fui devidamente esclarecido pelo (a) aluno(a): Marcela Terezinha Ferrari sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que poderei desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Extrema- RO, 02 de Maio de 2012.

Local e data

Nome e Assinatura

ANEXO E – Questionário WHOQOL – BREF (versão em português)

1. Como você avalia sua qualidade de vida?

(1). Muito ruim (2). Ruim (3). Nem ruim nem boa (4). Boa (5). Muito boa

2. Você está satisfeito (a) com a sua saúde?

(1). Muito Insatisfeito (2). Insatisfeito

(3). Nem satisfeito nem insatisfeito (4). Satisfeito (5). Muito Satisfeito

3. Pense em quando você sente uma dor (de cabeça, de dente, de barriga e etc.), você acha que essa dor impede você de fazer o que precisa?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Mais ou menos (4). Bastante (5). Extremamente

4. Você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Mais ou menos (4). Bastante (5). Extremamente

5. Você aproveita a vida?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Mais ou menos (4). Bastante (5). Extremamente

6. Você acha que a sua vida tem sentido?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Mais ou menos (4). Bastante (5). Extremamente

7. Você consegue se concentrar?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Mais ou menos (4). Bastante (5). Extremamente

8. Você se sente seguro (a) em sua vida diária?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Mais ou menos (4). Bastante (5). Extremamente

9. Você acha que o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos) em que você vive é saudável?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Mais ou menos (4). Bastante (5). Extremamente

10. Você tem energia suficiente para o seu dia-a-dia?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Médio (4). Muito (5). Completamente

11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Médio (4). Muito (5). Completamente

12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Médio (4). Muito (5). Completamente

13. Você acha que as informações que precisa no seu dia-a-dia são fáceis de conseguir?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Médio (4). Muito (5). Completamente

14. Você tem oportunidade de atividade de lazer?

(1). Nada (2). Muito pouco (3). Médio (4). Muito (5). Completamente

15. Você é capaz de se locomover?

(1). Muito ruim (2). Ruim (3). Nem ruim nem boa (4). Bom (5). Muito bom

16. Você está satisfeito (a) com seu sono?

(1). Muito Insatisfeito (2). Insatisfeito (3). Nem satisfeito nem insatisfeito (4). Satisfeito (5). Muito Satisfeito

17. Você está satisfeito com a sua capacidade de desempenhar as atividades do dia-a-dia?

1). Muito Insatisfeito (2). Insatisfeito (3). Nem satisfeito nem insatisfeito (4). Satisfeito (5). Muito Satisfeito

18. Você está satisfeito (a) para as atividades da escola?

1). Muito Insatisfeito (2). Insatisfeito (3). Nem satisfeito nem insatisfeito (4). Satisfeito (5). Muito Satisfeito

19. Você está satisfeito (a) consigo mesmo?

1). Muito Insatisfeito (2). Insatisfeito (3). Nem satisfeito nem insatisfeito (4). Satisfeito (5). Muito Satisfeito

20. Você está satisfeito (a) em suas relações pessoais (amigos, colegas, parentes, conhecidos)?

1). Muito Insatisfeito (2). Insatisfeito (3). Nem satisfeito nem insatisfeito (4). Satisfeito (5). Muito Satisfeito

21. Você está satisfeito (a) com seus relacionamentos íntimos (namoros, paqueras etc.)?

1). Muito Insatisfeito (2). Insatisfeito (3). Nem satisfeito nem insatisfeito (4). Satisfeito (5). Muito Satisfeito

22. Você está satisfeito (a) como o apoio que recebe de seus amigos?

1). Muito Insatisfeito (2). Insatisfeito (3). Nem satisfeito nem insatisfeito (4). Satisfeito (5). Muito Satisfeito

23. Você está satisfeito (a) com as condições do local onde mora?

1). Muito Insatisfeito (2). Insatisfeito (3). Nem satisfeito nem insatisfeito (4). Satisfeito (5). Muito Satisfeito

24. Você está satisfeito (a) com seu acesso aos serviços de saúde?

1). Muito Insatisfeito (2). Insatisfeito (3). Nem satisfeito nem insatisfeito (4). Satisfeito (5). Muito Satisfeito

25. Você está satisfeito (a) com o seu meio de transporte?

1). Muito Insatisfeito (2). Insatisfeito (3). Nem satisfeito nem insatisfeito (4). Satisfeito (5). Muito Satisfeito

26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

(1). Nunca (2). Algumas vezes (3). Frequentemente (4). Muito frequente (5). Sempre